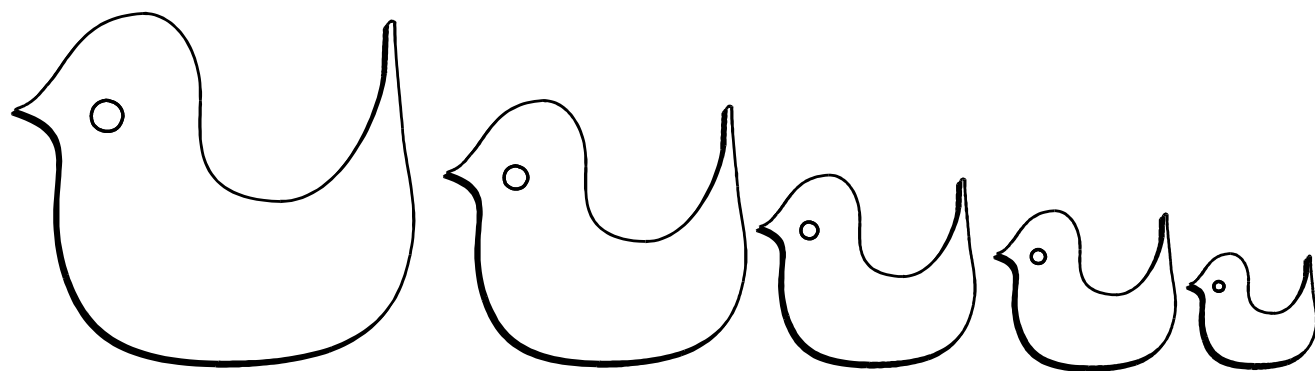




FARUM-FAMILIE-SVØM

SVØMMENYT

NR. 3

43. ÅRGANG

november 2022



Aqua Camp skattejagt endte med at lave lagkager

KLUBBLAD FOR FARUM-FAMILIE-SVØM

Nr. 3

Næste nummer

43. årgang

maj 2023

Deadline: Stof til næste nummer indleveres til
redaktionen senest 15. april 2023

REDAKTION

ANSVARSHAVENDE REDAKTØRER

Maj Lundqvist	30 74 15 46
Kaj Svendsen	42 60 45 12

TRYK

Fontænehuset	24 99 94 49
--------------	-------------

KLUB ADRESSE

FARUM-FAMILIE-SVØM

Farum Svømmehal
Farum Park 20, st. tv.
3520 Farum

Internetadresser

www.farumfamiliesvom.dk
kontor@farumfamiliesvom.dk

KLUBKONTOR

Farum Svømmehal
Lone Vorm
Tlf.:

44-95-67-89

Kære medlemmer

Hvis I ønsker at kontakte kontoret, kan der ringes på hverdage mandag til fredag.

Der er telefonsvarer på, hvis Lone er væk fra kontoret. Læg en besked, og Lone ringer tilbage.

BESTYRELSE

	Tlf.	Valgt for
Formand		
Gert Mortensen	60 75 27 29	2021-22
Lillevangsvej 90, 3520 Farum		

Sekretær

Maj Lundqvist	30 74 15 46	2021-22
---------------	-------------	---------

Hvilebækvænge 5, 3520 Farum

Kasserer

Jeff Andreasen	44 95 66 10	2022 23
----------------	-------------	---------

Dyssevangen 9, 3520 Farum

Øvrige Bestyrelsesmedlemmer

Lene Andreasen	44 95 66 10	2022-23
Benny Jakobsen	40 56 18 24	2022-23
Jakob Vilstrup	61 67 61 07	2020-22
Robert Doeleman	26 32 43 60	2021-22

Suppleanter

Sijmen Dekker	44 95 00 86	2022
Karen Jakobsen	20 81 60 63	2021

Revisor

Finn Larsen	48 18 76 33	2022
-------------	-------------	------

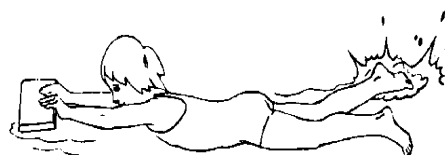
Revisorsuppleant

Gerd Lundqvist	42 83 11 43	2022
----------------	-------------	------

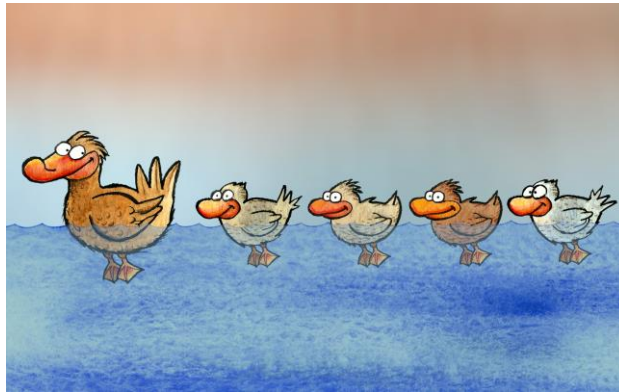
AFDELINGER, UDVALG, etc.

Se næstsidste side.

SVØMNING -en idræt for alle



Jule-invitation til hele familien



Farum-Familie-Svøm indbyder til et hyggeligt juleshow



Lørdag den 3. december 2022 kl. 14.00-17.00

for alle vores medlemmer og deres familie.

Hele familien er velkommen i badetøj!



Program for dagen:

Entre fra kl. 13.45

Syng og dans om juletræet med levende musik, opvisninger, juleskattejagt for alle børnene

Nyd frisk frugt, hjemmebragt juice og pebernødder

Dans fælles boogiwoogi i 90cm bassinet

Kl. 16.00-17.00 er der æbleskiver og saft i cafeen

Kl. 17.00 farvel og tak for i dag

Tilmelding – vi kommer antal børn:_____ voksne:_____

Familien:_____

Slippen afleveres i den hvide FFS postkasse i forhallen

Sidste undervisningsdag er onsdag den 21. december 2022.

Første undervisningsdag efter juleferien er onsdag den 04. januar 2023.



Aqua Camp sommer 2022

Det var en fantastisk Aqua Camp uden Corona restriktioner eller andre forhindringer. FFS havde 30 skønne børn på Aqua Camp i år, og de var super gode og flittige. De 4 instruktører havde en meget travl uge, hvis deres program skulle gennemføres, og det gik så fint. Hele ugen gik med masser af aktiviteter: udendørslege som petanque, tegne med kridt, fangelege, rundbold og skattejagt med diverse opgaver, som endte med at de lavede lagkager.

I vandet fik de udfordringer som, førstehjælp, svømmeteknik, vandgymnastik, dykning, udspring, forhindringsbane, løbemåtte og leg. Der blev taget diplomer i førstehjælp, distancesvømning og svømmediplom i svømmefærdigheder. Det har været en fornøjelse at "låne" jeres børn, og vi håber, de har nydt ugen og har lyst til at komme igen til næste år.

Tak for en fantastisk uge

Sofie, Cecilie, Viktor og Daniel



Der øves svømmeteknik



Der er også tid til leg



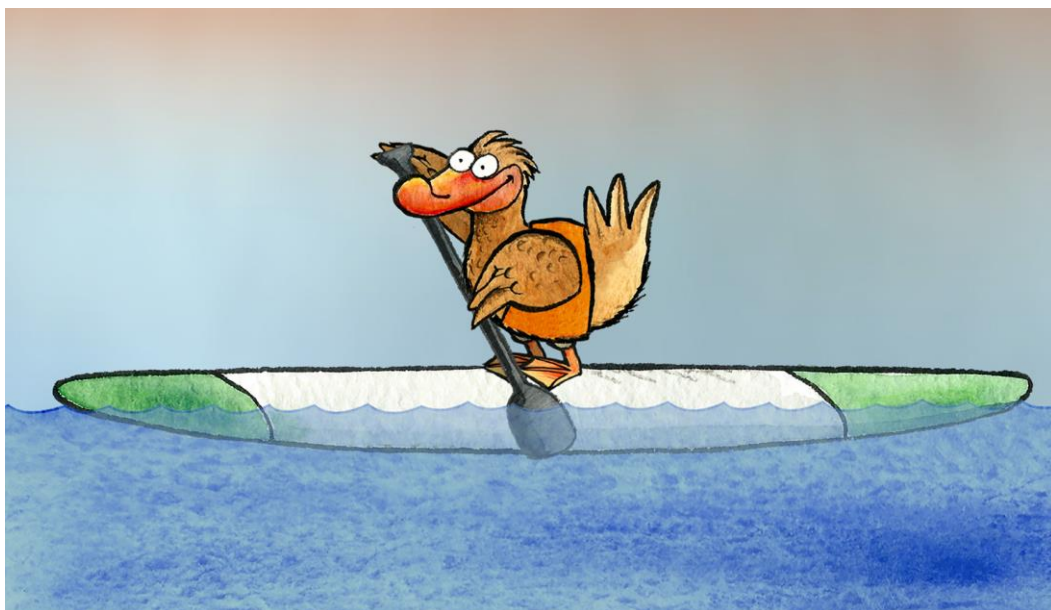
Aqua Camp sommer 2022



Der øves førstehjælp



Aqua Camp opvisning med vandgym sidste dag



Børnehavesvømning er tilbage

Det er skønt at have børnehavesvømningen tilbage efter lang pause pga. renovering og Corona.

9 skønne børnehave børn, der er i gang med at vænne sig til vandet og lære at svømme. Der er både meget modige børn og lidt forsigtige børn. De er alle friske på at prøve svømmeøvelserne, så godt de kan. Flere kan også svømme i springbassinet og tør hoppe fra vipperne og tage en rutchetur. Det er sjovt at følge deres udvikling fra gang til gang. Tak til de voksne for at deltage aktivt i undervisningen.

Lone



Farum-Familie-Svøm havde opstartsmøde søndag den 28. august 2022

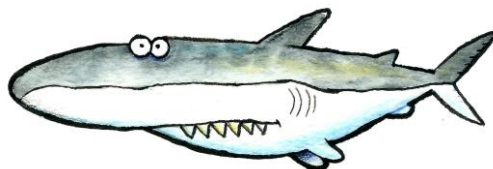
I mødet var inkluderet et førstehjælpskursus med Safety Group's dygtige instruktør Mads Körner.

Der blev undervist i de skader, som oftest sker i en svømmehal, og hvad man så skal gøre.

Det var fantastisk at opleve de unge mennesker være så engageret og få lært at trykke og puste i dukkerne og også få sat en hjertestarter på.

De er nu klar til at stå på kanten og kan trygt undervise vores medlemmer store som små.

Lone



Formandens hjørne



Farum Familiesvøm er ved at være tilbage i sin kendte form efter de hårde år med nedlukninger på grund af renovering af 50-meter bassinet og Covid 19. Medlemstallet stiger ganske langsomt og er nu på ca. 950, hvilket er noget under ”de gode gamle dage”, hvor vi var 1.150 medlemmer. Børnene i svømmeskolen er kommet tilbage, mens det er holdene for de lidt ældre medlemmer, der har svært ved at komme tilbage til de tidligere medlemstal.

Det betyder, at der er behov for lidt færre instruktører, hvilket til dels løser problemet med, at vi ikke kunne uddanne det nødvendige antal nye instruktører under pandemien. Det er dog fortsat et stort arbejde for vores daglige leder, at sikre instruktører til alle hold i perioder med meget sygdom. Derfor er det glædeligt, at vi igen har fået fart på uddannelserne. Senest har vi i samarbejde med Farum Svømmeklub og DGI afholdt instruktøruddannelsen hjemme i Farum Svømmehal med første modul den 10-11 september og andet modul den 5-6 november.

Det lavere medlemstal påvirker selvfølgelig klubbens økonomi i negativ retning. Vi har derfor været nødt til at indføre en strammere økonomistyring og vi har i højere grad end tidligere år valgt at lukke hold eller at slå hold sammen, når der har været få tilmeldte og holdene derfor har været underskudsgivende. På den korte bane klarer vi os og der er ingen overhængende fare for klubbens eksistens, og bestyrelsen arbejder på at vende tendensen, så vi igen

får genskabt den sunde reserve vi tidligere havde.

Det var derfor ikke uden bekymring vi læste Furesø Kommunes budgetforslag, der bl.a. indeholdt en betydelig reduktion i tilskud til idrætsklubber, lukning af Hareskov Svømmesal og flytning af Svømmesalens brugere til kommunens øvrige svømmeanlæg og ikke mindst en generel reduktion af svømmeklubbernes tider i kommunens svømmehaller.

I et tæt samarbejde med de øvrige brugere af kommunens svømmefaciliteter og Furesø Idrætsråd, hvor vi bl.a. udarbejdede fælles høringsvar, lykkedes det at påvirke politikerne, så vi også fremadrettet får acceptable rammebetingelser. Tilskuddene til idrætsområdet blev reduceret, men i mindre omfang end oprindeligt foreslået. Hareskov Svømmesal bevares med de særlige kvaliteter der findes der. Svømmeklubbernes vandtid reduceres, men nu på en måde vi kan leve med. I stedet for en generel ugentlig reduktion, så får vi lidt flere lukkedage, især i sommerferien og i forbindelse med nogle af helligdagene. Det betyder nok, at vi i Farum Familie Svøm må sige farvel til vores Aqua Camp i slutningen af sommerferien, som det mest markante resultat af budgetvedtagelsen. Til gengæld ændres Offentlig åben i Farum Svømmehal om tirsdagen til klubtid, mens den offentlige åbningstid i weekenden bibeholdes.

At vi nåede det gode resultat tror jeg skyldes, at klubberne stod sammen, men også at klubberne udviste forståelse for, at vi selvfølgelig skal bære vores del af de nødvendige besparelser. Besparelserne skulle blot ske på en måde, så belastningen på klubberne blev mindst mulig.

Jeg vil gerne takke de øvrige klubber og Furesø Idrætsråd for det fine samarbejde, men jeg vil også gerne takke kommunens politikere for at lytte til klubbernes ønsker til, hvordan besparelserne kunne udmøntes, så påvirkningerne blev mindst mulige.

Udsprings Klubmesterskab

Der var en god og sund konkurrence om placeringerne til årets Klubmesterskab.

På alle aldersgrupper i vippekonkurrencen var der god tilslutning.

I de yngstes gruppe E under 10 år gik guldet til: Villads Holm

I gruppe D 10-11 år vandt Villads Nemeth og i gruppe C 11-12 år gik guldet til Julie Lomholdt

Aldersgruppen + 13 år kæmpede om klubmesterskabet på vipper, og afgørelsen faldt i sidste spring, og pokalen gik til Cecilie Vorm.

En lille gruppe stillede også op på tårn (5m) og her snupede Cecilie Vorm sin 2. pokal.



Sommerafslutning

Sommerafslutningen var festlig med deltagelse af springere og forældre. Der var sjove konkurrencer, som blev afviklet med masser af grin og humor.

Vinderne af synkronkonkurrencen blev Annika og Emma

I fællesspring konkurrencen vandt Silke og Laura

Og i det sjoveste spring konkurrencen vandt 2 meget modige forældre Morten og Thomas

Efter konkurrencerne var der uddeling af de årlige hæderspræmier og udmærkelser.

Viktor Bräuner blev årets Springer, Villads Holm blev udnævnt til årets Højdespringer, Villads Nemet fik den flotte venskabspris og til sidst årets flidspræmie gik til Annika Egholm.

Til sidst sluttede vi af med grillpølser og hygge udenfor.

Tak for en god sæson og fantastisk opbakning fra forældre og frivillige, især TAK til Peter Bräuner som altid har fuldstændigt styr på det tekniske til vores stævner.

Lone



Præmie for synkro spring



Vindere af fællesspring konkurrencen



Årets sjoveste spring



Venskabspris

Udspringsstævne i Jönköping

Vores udspringsafdeling havde længe savnet turene til Sverige, som er vort bedste land at rejse til, når man skal krydse en landegrænse for at opleve lidt eksotisk, ikke mindst på sprogforskellene, men også de større stævner med stor seriøsitet i afviklingen.

Jönköping er vores favorit-by at besøge med henblik på udspringskonkurrencer, fordi der her er plads til alle udøvere, hvor også begyndere med et lavt niveau med f.eks. benspring og enkle hovedfald, kan deltage.

Efter en sæson med stor udskiftning af udspringere med lyst til at konkurrere ud over Trip Trap- og diplomstævner, meldte 4 udspringere og én forælder sig til turen for i starten af sommerferien at debutere i udlandet. 2 C piger og 2 D drenge

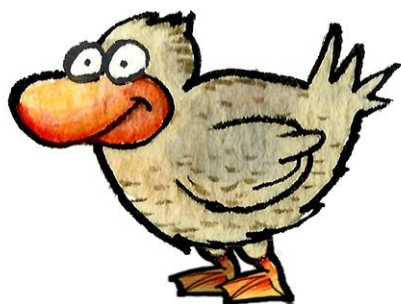
De var kun klar til at stille op på 1m i deres formelle årgangsserier, så vi besluttede at lade dem stille op i begynderklasserne i deres årgang på både 1m og 3m. Det blev en succes, fordi de hermed ikke behøvede at føle

præstationsangst blandt de mange dygtige svenskere.

Endvidere forbyder de svenske regler rangering af springere efter resultater, så der er altså her ingen kamp om af vinde over hinanden, men derimod opnå en god score, og vurdere sin egen udvikling. Men alle deltagere fik en medalje som minde, og de klarede alle deres konkurrencer på både 1m og 3m godt. Vi kunne efterfølgende selv studere resultatlisterne, hvor scorerne viste sig at være rigtig flotte og tilfredsstillende i sammenligning med konkurrenterne.

Med hyggelige togture og masser af oplevelser, med besøg til attraktioner i Nässjö i forbindelse med togskitte var turen en god oplevelse for alle. Og vi fik selvfølgelig også prøvet aftenbad i den kolde og klare sø, Vättern.

Hans



Styrketræning på værelset



2 gange Villads med medaljer

Udspringsstævne i Jönköping



Museums besøg



Trip Trap stævne begynder format i Lyngby den 24. september 2022

Sæsonens første begynder format stævne var i Lyngby svømmehal den 24. september 2022 FFS havde 4 debutanter med som var spændte. De har øvet sig meget og det gav også pote.

De gjorde det godt, selvom der var nervøsitet. Pelle Lyngbo stille op i trin 3 på 1m og vandt en flot sølvmedalje

Noam Kristensen stillede op i trin 4 på 1m og sprang sig til en guldmedalje, og han stillede også op på 3m i trin 3 og vandt også her en guldmedalje.

Tak for flot opbakning af forældre og vi glæder og til de næste stævner.

Viktor og Lone



Alexander på 3m vippe



Udspring Diplomstævne i Farum den 1. oktober 2022

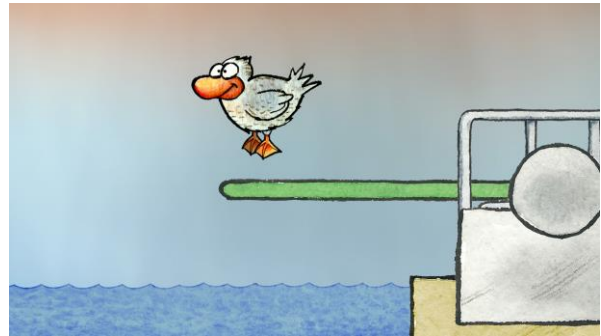
Til dette lille interne udspringsstævne var 12 springere tilmeldt. De fleste deltog både på 1m og 3m.

Meningen med diplomstævnerne er, at man som ny får mulighed for at prøve et stævne i "hjemmelige" trygge rammer. Prøver at springe sin serie i det trin, man nu er nået til, uden store pres med medaljer osv. Man får et diplom med sine point og trin, så kan man sammenligne med sig selv til næste diplomstævne.

Det var dejligt, at der var flere helt nye med. De "gamle" er også velkomne og kan bruge stævnet forberedende.

Tak for deltagelse til springerne, trænerne og stor TAK til Peter som har helt styr på teknikken!!

Lone



Tegninger i dette blad er lavet af vores instruktør og hallens livredder Peter



DM og årgangsmesterskaber i udspring oktober 2022

Vi måtte til dette års mesterskaber i udspring fra vipper flytte en weekend til Odense, hvor vi med 4 deltagere fra Farum skulle kæmpe om medaljer.

Vores seniorspringer Cecilie Vorm levede op til sit niveau og opnåede medaljer på begge højder.

På 1m opnåede hun 3. pladsen i både indledende konkurrence og finale. På 3m lå hun i indledende konkurrence på en 4. plads, men nerverne var væk i finalen, hvor hun opnåede en sikker sølvmedalje, endda med kort afstand til guldet!

I B gruppen udførte drengen Mads Kjærsgaard alle sine spring ganske pænt uden væsentlige fejl, men måtte på begge højder nøjes med den ubarmhjertige 4. plads.

I C gruppen for piger stillede Eva Egholm op på 1m. Det blev ligesom sidste år en tæt konkurrence, hvor hendes placering indtil sidste spring vekslede mellem en 1. og 3 plads. Men Eva kan, når det gælder, og hun sluttede på toppen og erhvervede sin 2. guldmedalje i træk. Flot!

Villads Holm Hansen var ligesom Eva med til mesterskaberne 2. år. Men modsat Eva var han uheldig og underpræsterede i næstsidste spring og røg dermed ud af medaljerækken, 0,65 point fra en 3. plads. Men godt klarer af den meget unge Villads, der ved at han har fremtiden foran sig.

Det blev alt i alt et godt stævne for de 4 deltagere. Det giver tro på deltagelse af flere, allerede til næste forår hvor 2023 mesterskaberne skal afholdes.

Hans



Eva med guld på 1m



**Cecilie med medaljer sølv på 3m
bronze på 1m**



Eva, Cecilie, Mads og Villads

Sidste nyt fra kontoret

Sæsonen startede torsdag den 1. september med en masse nye og gamle medlemmer. Velkommen til en god sæson. Sæsonen er også startet med at få uddannet flere instruktører, efter alle har været bagud med uddannelser fra Corona nedlukningen. FFS får 6 flere færdiguddannede instruktører start november. Vi har samarbejdet med Farum svømmeklub og Værløse svømmeklub om instruktøruddannelsen, så den har kunnet afholdes i Farum svømmehal, og det er noget billigere ikke at skulle have overnatning og ekstra forplejning oven i.

Besparelser: Svømmehallen skal spare på energien lige som alle andre. Der kan I hjælpe

med ved bl.a. at tage korte bade. Soppebassinet er et af spare tiltagene. Det er blevet tømt, da det står og afgiver varme og ikke bliver brugt hele tiden. Pt. er der en varm sauna i hvert omklædningsrum. Temperaturen i bassinerne er ikke sænket og er stadig 27 grader.

Juleshow, se invitation side 3 i bladet.

Juleferie er fra og med torsdag den 22. december 2022 og til og med tirsdag den 3. januar 2023. Der er ingen undervisning i juleferien.

Lone



Kajak Merete – nyt job i Grønland

Jeg har været på en kajak ekspedition sammen med en gruppe danskere hjemme fra DK, og vi har været uden for netforbindelse. Det var en spændende og hård tur, da vejret ikke helt var med os med en del regn, tåge og kulde. Heldigvis var alle garvede og tog det godt, så det blev en fantastisk tur.

Her er en meget flot natur, især er det jo Isfjorden, og den meget aktive gletsjer, som spytter is ud hele tiden, så der er kæmpe isbjerger lige uden for byen.

Jeg har mange spændende og blandede opgaver som guide, med at vise gæster rundt i byen og tage dem med ud på at vandre - og på kajakture ved Isfjorden. Dernæst har jeg lært at sejle motorbåd og laver ture ud til de nærliggende små bygder, hvor der kun bor ganske få mennesker som 30-50.

Nu er højsæsonen ved at være slut, og det begynder at blive koldere, men jeg har fået tilbudt at blive vinteren over for at passe Guesthouses og ture med snesko, og nordlys og ski, så det har jeg sagt ja tak til og bliver foreløbig til nytår.

Kærlig hilsen
Merete



Vandgymnastik Onsdag

Hver onsdag formiddag møder to flokke glade, godt voksne op til vandgymnastik i den store sal, og det er en fornøjelse at hundse rundt med dem. De gør alt, hvad man ber dem om: Løber, snurre rundt, "danser" Can Can, eller twister. Samtidig kan jeg høre, at de får gennemgået ugen/ verden/ dem selv med hinanden via snak og grin. Efter 40 min er de blevet lidt mere stille, og de er klar til dagen næste etape, hvad enten det er saunaen, caféen eller turen går hjemad. Nu er det 4 år siden, jeg overtog det ene hold, men hovedparten er de samme. Og det andet hold stammer fra et hold, jeg selv gik på tidligere. Så kender vi ligesom hinanden. Vi ses på næste onsdag.

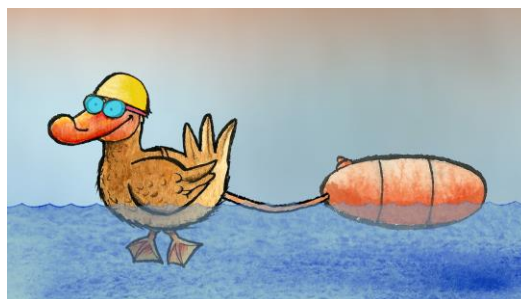
Maj



Livredning og motion tirsdag aften.

Vi (FFS) annoncerede i år via vores hjemmeside om et eventhold, hvor man kunne tage basinlivredderprøven. Og det har givet pote, først 2 nye medlemmer, og nu 3 flere. Herligt. Det har givet noget mere variation på holdet med nye, idet holdet ellers mest bestod af (ret) velkendte ansigter. På holdet trænes der dels til prøven, men i høj grad også for at få styrke og velholdenhed. Vi er nu i skrivende stund ved at være gennem alle øvelser til prøven, og skal til at teste, hvorledes det er gået. Derefter starter vi forfra.

Maj



Velkommen til nye instruktører:



Per Hülsen som er kajak instruktør
tirsdag og onsdag i træningsbassinet.



Andy Nguyen som har svømmehold tirsdag,
onsdag og lørdag



Stefan Angjelovski som har svømmehold
onsdag



Tove Boon er tilbage efter pause og har voksen
motion og vandgymnastik onsdag



Aqua Camp løbemåtten skulle afprøves

Velkommen til nye junior-instruktører:



Jakob Gang som underviser i udspring



Johanne Kvist som underviser i svømning



Lukas Rasmussen der underviser i svømning



Emma Danning der underviser på svømmehold



Ulrikke Arent der underviser i svømning

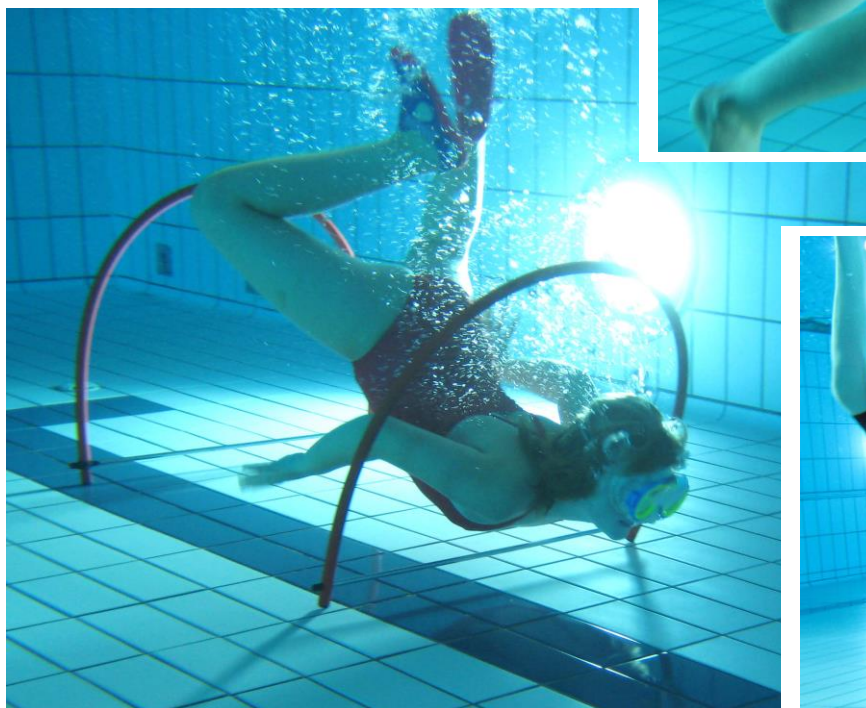
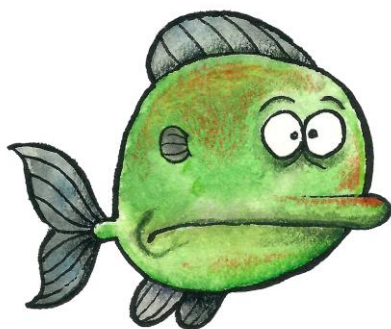


Sille Wolff som underviser i udspring

,BSB-holdet under vandoverfladen

En tirsdag aften kom en undervandsfotograf forbi BSB-holdet med sit undervandskamera. Det blev til flere action billeder af de forskellige øvelser og lege, man har på holdet. Tak for en sjov aften til holdet, som viste, hvad de kunne.

Cecilie, Frederik, Nadia, Johanne og Peter



OVERSIGT OVER FARUM-FAMILIE-SVØMS AFDELINGER OG UDVALG

AFDELING	LEDER		AFDELINGSMEDLEMMER
Svømme	Maj	30 74 15 46	Alle instruktører som har svømmehold
Vandgymnastik	Lone	44956789	Maj, Tove,
FUS'er	Christian S	29 61 54 02	Sara, Cecilie, Marius, Filip Frederik, Andreas
FAKLer	Bo	60 60 71 92	Christian S,
Livredning	Maj	30 74 15 46	Jeff
Handicap	Frederik		Peter, Cecilie, Nadia, Johanne
Udspring	Lone	44 95 32 25	Emilie D, Johannes, Hans, Sille Viktor, Maj
Vandskræk	Lone	44 95 67 89	Jeff
Kajak	Robert	26 32 34 60	Per, John
UDVALG	LEDER		UDVALGSMEDLEMMER
Blad	Kaj	42 60 45 12	Maj
Kursus	Lone	44 95 67 89	Svømmeudvalg
IT	Bo	60 60 71 92	Robert, Benny
Svømme	Maj	3074 15 46	Lone, Christian,
Økonomi	Jeff	44 95 66 10	Gert, Jakob
Jule	Lone	44 95 67 89	Svømmeudvalg

KALENDER

Alle de nævnte feriedage er inklusive.

Juleferie: 22 december til og med 3. januar

Vinterferie: 13. februar til og med 19. februar

Påskeferie 3. april til og med 10. april

St. Bededag: 5. maj til og med 7. maj

Kr. Himmelfart: 18. maj til og med 21. maj

Pinse 29. maj

Sidste svømmedag: 31. maj

Sommerferie 1 juni til 31. august

Der er ikke på skolefridage i Farum.



Aqua Camp der øves redning i vand

FARUM-FAMILIE-SVØM

Adresse og telefon nummer se side 2